

Когда ложиться спать? Когда делать уроки? Сколько отдыхать?

Когда ложиться спать?

Первокласснику необходимо спать 11,5 – 12 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. К сожалению, исследования показывают, что среди первоклашек нормативы ночного сна выдерживают только 24%. Остальные не высыпаются, регулярно недобирая по 0,5-1,5 часа сна. Отсюда утомление, раздражительность, плохое усвоение школьного материала.

Спать надо ложиться не позднее 21.30. Идеальное время – 20.30.

Ученики 3-7-х классов должны спать не менее 9-10 часов в сутки, желательно ложась в 22.00.

Старшеклассникам хватит и 8-9-часового сна, но в постели они должны оказаться до 23.00.

Когда делать уроки?

Оптимальный срок для приготовления домашних заданий – с 15 до 16 часов для младших школьников (на это время суток приходится очередной всплеск работоспособности) и с 15 до 18 у остальных. Как кстати, и делается в Ломоносовской школе.

Взрослые забывают, что письменные задания детям шести-восьми лет даются сложно. У них еще не развиты мелкие мышцы кисти, несовершенна координация. Во время работы у них повышается давление, учащается сердцебиение. Заниматься такой малыш должен сначала не больше 3 минут, а позже, когда человек «втянется» в учебу - 8-10.

Сколько отдыхать?

Детям 7-10 лет дышать свежим воздухом нужно 3-3,5 часа в сутки. Это повышает работоспособность.

Ученики средних и старших классов должны проводить на улице не меньше 2 часов ежедневно.